



# 金 东 方 报

第六期

2019年10月28日

本期八版

内部刊物 免费交流



总 编: 金建勇  
副总编: 郑美英

执行主编: 刘振刚  
执行副主编: 赵兆泉

责任编辑: 刘洋

编辑部地址: 常州金东方颐养中心

投稿邮箱: 34486399@qq.com

## 歌唱伟大祖国 建设美好家园 金东方隆重举行庆祝中华人民共和国成立70周年大型文艺晚会

本报讯 红旗飘飘,万里河山披锦绣;金秋送爽,各族人民庆辉煌。这是一个金色的年轮,这是一个金色的十月。

2019年9月28日,在这个美好的夜晚,金东方隆重举行“歌唱伟大祖国,建设美好家园,庆祝中华人民共和国成立70周年”大型文艺晚会。金东方家园1789户金东方人走出小家,汇成大家,齐聚金东方大舞台广场,热烈庆祝新中国成立七十周年,热烈祝贺金东方开园五周年。

盛况空前的庆祝晚会历时两个半小时。600多位家人组成四个方队表演快闪《歌唱祖国》,187位演员登台表演了14个精彩的文艺节目。一首首脍炙人口的经典红歌打动着在座的每一位。我们唱歌,我们跳舞,我们欢呼雀跃,我们心潮澎湃。回首七十年的奋斗历程,我们感慨万千:没有共产党,就没有新中国;没有祖国的繁荣昌盛,就没有我们今天的幸福生活!

20多位离休老干部代表在观众席前排就坐,金东方大舞台屏幕上反复播放着他们的大幅照片和光荣事迹。在这个激动人心的时刻,他们面带微笑,胸前佩戴新中国成立70周年纪念章,上台接受全场人员最崇高的致敬。金东方的离休干部有60多位,许多老人因身体原因不能前来现场,但他们曾经为共和国做出的贡献,人民不会忘记!

金东方会员们来自祖国的四面八方,今夜载歌载舞,共同表达对祖国母亲的一片深情,祝愿伟大祖国繁荣富强,早日实现伟大复兴!我们在金东方美丽的家园为亲爱的家人们献上一份厚礼,祝愿大家开心快乐,幸福平安!

本报将在第二版刊登文艺晚会的精彩回放。



## 谢克昌院士参加北京国庆观礼载誉回金东方



本报讯 2019年10月2日下午2时30分,我们的家人——中国工程院院士谢克昌参加北京国庆观礼载誉归来,受到金东方领导和会员们敲锣打鼓热烈欢迎。颐养中心总经理郑美英代表金东方全体家人向谢院士敬献鲜花。

谢克昌院士是中国工程院副院长、中国科协副主席、全国政协常委。受国务院邀请,谢院士作为中国工程院代表参加了10月1日在北京天安门广场举行的庆祝中华人民共和国成立70周年大会。

在金东方举行的欢迎座谈会上,73岁的谢院士激动地与大家分享了参加国庆观礼的细节。他说,国庆当天我们凌晨4点起床,步行半小时到达集合地点,然后乘大巴到另一个地点下车,再走半小时提前上观礼台。我坐在天安门东边第四个观礼台,座号是十排九号。整个观礼活动于中午12时40分结束,全程心情无比激动。

谢院士畅谈对今年国庆阅兵和群众游行的感慨。一是整个场面气势恢宏,威武雄壮,有40%新亮相的国之重器,非常震撼;二是10万群众、70辆彩车、36个方队大游行,把祖国从站起来、富起来、强起来到美起来,表达得清清楚楚;三是红色基因世代相传,党旗、国旗、军旗、红飘带是主导性装饰,一片红非常夺目。

谢院士说,我旁边都是受邀的外国人,他们都竖起大拇指说中国真伟大,拿着手机不停地拍照。

谢院士还用这个词“心潮澎湃”来形容了今年看国庆烟花的心情。他说,简直是目不暇接,看了这头顾不了那头。

连续16个小时沉浸在幸福之中的谢院士难以平静,还诗兴大发赋诗一首:七十华诞庆国盛,十里长街齐欢腾。新型重器耀国威,捍我中华保安宁。盛世烟花庆昌盛,国泰民安喜爆棚。光耀中华爱祖国,人民万岁映长空。

金东方董事长金建勇代表大家发言,对谢克昌院士参加北京国庆观礼并载誉回家表示热烈祝贺和热烈欢迎。

金总说,金东方小户大家,亲如一家。你的自豪就是我们的自豪,你的感动就是我们的感动,你的信心就是我们的信心。国是最大家,家是最小国,有国才有家,国强家幸福。

出席欢迎座谈会的还有谢克昌的夫人朱素渝,金东方侨联、《金东方报》编辑部和金东方爱心协会负责人,以及谢院士所住楼栋的楼长和会员代表等。

## 金东方集体唱红歌观阅兵式直播

本报讯 2019年10月1日,是新中国成立70周年的伟大日子。金东方颐养中心在金东方大舞台广场组织会员集体高唱红歌,并收看首都北京国庆庆祝大会实况直播。舞台的大屏幕上写着:唱红歌庆祝国庆,抒豪情砥砺前行。

金东方领导和几百名会员手持小国旗参加了活动。参加活动的还有会员的外国亲友。金东方声乐爱好者担当主唱,电声小乐队担当伴奏。唱红歌活动从8点半起,一直唱到北京的庆祝大会开幕时刻。

几百人坐在广场上,从金东方大舞台的大银幕上观看实况转播,心情分外激动,氛围尤其热烈。当电视中国歌奏响,全场起立,在金总带领下同声高歌“起来,不愿做奴隶的人们……”

当翘首以盼的阅兵式开始,习主席神采奕奕检阅受阅部队的形象出现在大屏幕上时,会员们拉开了早早准备好的鲜红的大国旗,尽情抒发对伟大祖国的无限热爱和衷心祝福。

10月2日,《武进日报》在庆祝中华人民共和国成立70周年特别报道专栏中,刊登了金东方上述活动的图文简讯。



# 庆祝新中国七十华诞 迎接金东方美好明天 开园五周年大型文艺晚会精彩回放



主持人



序幕快闪《我的祖国》《红旗飘飘》等



民乐合奏《红太阳颂》



舞蹈《烟雨江南》



配乐朗诵《变老的时候会更好》



非洲鼓表演《爱我中华》



葫芦丝齐奏《有一个美丽的地方》



锡剧表演唱《共同建设美好家园》



表演唱《打靶归来》



小品《飞越老人院》



男生独舞《天边》



越剧《杨开慧》选段“忠魂曲”



舞蹈《毛主席的光辉》



模仿秀《熟悉的声音》



大合唱《我们走在大路上》等

## 金东方向共和国功臣致敬

本报讯 庆祝新中国成立七十周年，举国上下一片欢腾。过去的七十年，我们的国家经历了无数的艰难曲折，久经磨难，取得了辉煌的成就。当时光穿越回七十年前，那是一段峥嵘岁月。为了推翻压在中国人民身上的三座大山，一批又一批热血青年前赴后继，不怕牺牲，勇敢地承担起历史重任。他们为了国家的利益奋不顾身，他们为了人民的幸福砥砺前行。他们是人民的英雄，他们是共和国的功臣！

七十年前，他们来自于人民群众；七十年后，他们中的许多人已经永远离开了我们。而剩下的幸存者，也在默默奉献自己的青春之后，隐退于人民群众的汪洋大海。

今天，金东方“大海捞针”，初步找到了65位隐身在我们身边的、为建立新中国做出过卓越贡献的老同志。

其中：颐养中心30人（排名不分先后）。他们是：朱小龙、田云、李世芳、苑振法、徐三大、奚珊秋、尉茂生、余元超、杨立全、张素英、胡友艾、吴克贤、杨志堂、蒋经宇、张兆祥、王荫椿、周永兴、冯国民、姚萍、郁正祥、吴顺悟、蒋开陆、杨成义、顾志高、倪成芝、李再试、李立然、金庭兆、赵桐、朱永海。

护理院35人（排名不分先后）。他们是：赵逸轩、赵修身、刘鸿杏、崔春岫、居自新、赵建坤、戚念楨、吴纪翔、林盛茂、周月伟、何

国才、万伟平、王宇光、黄元裕、张伟、佟仲连、李清远、杨忠、陈东生、王金法、徐瑞根、孙卿、刘琴蓉、张镇英、刘竞、王文志、马申扬、严忠保、肖汉才、史玉成、卜企唐、邵明岩、杨庚林、张筱琴、何虎大。

这么多共和国功臣齐聚金东方，与我们生活在一

起，这是金东方的骄傲，是我们莫大的荣幸。在金东方庆祝新中国成立70周年的晚会上，我们把他们中的20位代表请到了现场。共和国功臣们在全场充满敬意的千百双眼睛注目下，精神抖擞地登上了大舞台。

五星红旗飘扬，全体人员起立，大家一起高声唱响《国歌》，场面热烈而庄重。金东方向共和国功臣致敬！



## 金东方侨联举办侨界中秋国庆联欢会

(本报讯)“月到中秋分外明,人逢佳节倍思亲”。在2019年中秋节当日,金东方颐养园举办了金东方侨界中秋国庆联欢会。200多名金东方归侨侨眷齐聚一堂,举“家”团圆,欢度中秋。



联欢会上播放了反映金东方侨联成立三年来开展各项活动的视屏短片《侨联掠影》。伴随着民族舞蹈《爱我中华》,联欢活动拉开了帷幕。歌舞、戏曲、朗诵、走秀……金东方的侨联朋友们以一台丰富多彩的文艺节目,歌颂党的侨眷政策,感谢国家对侨胞的关心爱护,也展示了金东方侨眷健康养老的幸福生活。

今年的中秋节,恰逢即将迎来新中国七十华诞,金东方开园五周年。金东方董事长金建勇在

致辞中向金东方归侨侨眷表示热烈的节日祝贺,还向宾客们介绍了金东方成为全国五星级养老基地、中国改革开放40周年养老示范基地和管理团队的情况。颐养中心总经理郑美英接受了武进电视台现场采访,并登台深情演唱了《牵手》,希望每一位归侨侨眷都能感受到“但愿人长久,千里共婵娟”的衷心祝福,也表达了与会员一起凝心聚力共建美好家园的深情厚谊。

市、区、镇侨联等有关方面的多名负责人,以及为侨界作出过很大贡献的老领导出席了联欢会。

侨联还向每位参加联欢会的侨眷赠送了一盒春桂坊传统月饼。(许虞/摄)



## 书画协会举办国庆书画展



翰墨流霞歌盛世,丹青泼彩抒豪情。

在金风送爽、丹桂飘香的金秋时节,金东方书画协会《爱我中华,新中国成立70周年书画展》9月26日上午在15号楼共享大厅开幕。

这次展会甄选的80余幅作品中,有书法、长卷、国画、油画、丙烯画等。特别是精心创作了美丽中国、少年中国、和谐中国、文明中国、腾飞中国、智慧中国、锦绣中国、创新中国、崭新中国、富强中国、幸福中国等十几幅以歌颂祖国为主题的书法作品,分别用正、草、隶、行等多种字体书写,给参观者留下了深刻印象。

作品中还有潘文瑞先生创作的“祖国颂”,有袁兆辉、江尚云等专为国庆70周年而作的诗赋和撰

联,有黄有庆赞美金东方旗袍绣的“满园春色”和反映金东方会员生活的16字令,以及会员们描绘祖国和金东方优美环境的油画等等题材。这些都来自生活,源于实践。

“诗书俱老深抒意,笔墨时新更寄情”。会员们用手中的笔和心中的情,以书言志,以画寄情,倾情讴歌祖国举世瞩目的成就和欣欣向荣的未来。

金东方书画协会成立于2016年4月,已历时四年。会员从13位已发展到了40多位。感谢金东方为书画协会提供了如此好的平台。如今,15号楼共享大厅又被作为书画作品长期展出的场地。

金建勇董事长、郑美英总经理出席了画展开幕式。金总发表了热情洋溢的致辞。金总说,再过几天就是新中国成立70周年,我要向各位书画家表示最热烈的节日祝贺。我祝贺这次画展的成功举行,也向为画展付出辛勤劳动的全体工作人员、志愿者表示敬意。

金总说,都知道金东方不只是个养老院,也不只是个普通的社区。我们的特点就是文化养生,和谐共生,朝气蓬勃,活力不断。我要讲四句话:书豪情,斗志昂扬;画意境,情意深长;展未来,信心百倍。藏头:书画展。最后,愿中华振兴,国家富强,人民生活永远幸福安康。

(王光华文/刘振刚摄)

## 金东方十月寿星集体生日晚会在大舞台举行



(本报讯)金秋风送爽,丹桂十里香。情系重阳节,福满金东方。在举国热烈庆祝新中国成立70周年的美好时刻,又遇中华传统节日重阳节。金东方十月份的寿星集体生日晚会如约而至。

2019年10月6日晚,金东方寿星集体生日晚会首次在金东方大舞台举行,被命名为《情系重阳节,福满金东方》,显得格外隆重。约600名金东方会员参加了十月生日会,也创下了参加生日会人数最多的纪录。

金东方当月的寿星们戴上寿星帽在后排就坐。金东方康乐部徐瑛身着中华传统旗袍,亮丽登台主持了生日晚会。晚会开始前首先在大荧幕上回放了首都国庆晚会盛况的浓缩版,让金东方老人再次沉浸在为祖国而激动和自豪之中。

金东方金建勇董事长向寿星们送上了生日祝福。金总说,岁岁重阳,今又重阳。金东方的重阳年年都不一样。金东方秉承居家养老、文化养生、机构服务、医养融合的理念和实践,我们一定会努力把金东方建设得更好。祝福每一位寿星和全体会员朋友们,幸福吉祥、健康长寿!

由金东方会员和员工共同表演的大合唱《走向复兴》,刚刚在牛塘镇唱红歌比赛中夺魁。他们向寿星们的汇报演出拉开了生日晚会的帷幕。晚会还演出了时装秀《江南谣》、萨克斯独奏《浪漫夕阳》、诗朗诵《人民万岁》、舞蹈《悠悠运河情》、京歌《前门情思大碗茶》、肚皮舞《佛拉明哥》、男女声二重唱《毛主席派人来》等精彩节目。金总和小朋友还为大家表演了戏曲联唱,既有国粹京剧,也有常州地方戏。

最后,全场一起歌唱美好的祖国。红歌联唱《东方红》、《我的祖国》和《我们走在大路上》,掀起了生日晚会的高潮。(刘振刚/摄)

## 观书画展之感概

参观金东方举办的国庆书画展,真是大饱眼福,感慨万千。书画协会人才济济,高手云集,作品出众,令人目不暇接。几年来金东方举办过多次书画作品展,参观人数越来越多,会员们观后都赞不绝口。由于金东方领导的高度重视和大力支持,书画展越办越好,环境条件越加优美。每次举办书画展,我们都是逢场必到,争先一睹风采。书画高手们有的才思泉涌,泼洒自如;有的精雕细刻,精益求精。幅幅作品堪称精品,再加上摄影师们制作的图文并茂、引人入胜的美篇,真是锦上添花,大放光彩!(杨文林)

## 重阳节大舞台好戏连台 热心会员胡仁民赠戏《珍珠塔》

10月8日,重阳节翌日。热心会员、华森医疗器械有限公司董事长胡仁民先生出资赠戏,国家一级演员沈惠兰率领武进锡剧团来到金东方,演出锡剧经典《珍珠塔》。

戏曲是金东方“文化养生”不可或缺的一部分。金东方有大批票友,对戏曲十分喜爱。大家在自我表演的同时,也渴望有专业演出团队前来表演。锡剧爱好者胡仁民发现了这一现象后,二话不说自掏腰包,为票友们请来了专业锡剧表演队伍。演出当天,锡剧迷们早早坐满了金东方大舞台广场。大家享受着锡剧带来的快乐,对



胡仁民心系重阳的义举表示感谢。金东方董事长金建勇说,岁岁重阳,今又重阳,家住金东方,天天有好戏,日日不一样。

大型古装剧《珍珠塔》是锡剧中最优秀的传统剧目之一,本次演出的是推陈出新的试行新版《珍珠塔》。大家欣赏到了三位主角分别由三对演员饰演,其中戏里的两位“陈翠娥”,一位是国家一级演员、梅派传人、武进锡剧团团长沈惠兰老师;另一位是沈团长的徒弟、优秀青年演员丁霄玲。戏里的两位“方卿”,一位是拜锡剧名家周东亮为师的吴铁军;另一位是拜锡剧名家小王彬彬为师的曾丽军。戏里的两位“姑母”,一位是武进锡剧团的优秀青年演员朱丽芳,另一位是资深老演员万仙琴老师。

强大的阵容,精彩的演出,让金东方戏迷们过足了戏瘾,得到了难得的艺术享受。(雪珍)

## 玉海戏苑越剧大戏连演三天

己亥重阳,金东方大舞台好戏连台。继重阳当晚常州市老战士艺术团和翌日武进锡剧团慰问演出后,12日起至14日晚,由玉海戏苑演出三场全本越剧大戏,分别是《红楼梦》、《梁祝》和《花中君子》。如此连演三天,着实大饱了金东方老人们的眼福。

玉海戏苑已经是第二次到金东方演出。戏苑自成立以来十多年来新人辈出,队伍不断发展,水平越来越高。排演了《西厢记》、《碧玉簪》等等许多脍炙人口的剧目,深受江南地区广大越剧爱好者的欢迎。

金东方领导在首演《红楼梦》的欢迎词中说,“天上掉下个林妹妹”,欢迎玉海戏苑再次来到金东方。幸福生活还要靠我们金东方人自己去奋斗,靠我们全体会员去努力。祝愿大家在金东方文化养老的氛围中更加开心幸福,更加健康快乐。

图为《梁祝》“十八相送”场景。

(雨红文/刘振刚摄)

## 老战士艺术团慰问演出军旅文艺节目

在己亥九九重阳节当晚,金东方迎来了常州市关工委老战士艺术团的慰问演出。老战士艺术团是28年前在市领导的直接关心下,以市民政局下属四个离退休干部休养所成员为主,吸收曾是部队文艺兵的转业军人组成的老年业余文艺团队。这次带来的是一台载着浓郁厚重的战士气息的军旅文艺节目,也是老战士艺术团成立二十多年来的精品荟萃。

演出在《没有共产党就没有新中国》的嘹亮歌声中拉开序幕,在合唱《共筑中国梦》和《闪光的军魂》中掀起第一个高潮。配乐朗诵《英雄颂》、男声独唱《祖国,慈祥的母亲》、《祖国在我心中》等慷慨激昂;舞蹈《我和我的祖国》、女声(下转第八版)

### 金东方幸福合唱团在唱红歌赛事中夺魁

(本报讯) 2019年9月27日晚上,武进牛塘镇举行“同唱祖国好、放歌金牛塘,牛塘镇庆祝中华人民共和国成立70周年合唱比赛”。共有由机关、企业、村镇、学校、社区等14支群众大合唱红歌队参加了比赛。由金建勇董事长、郑美英总经理亲自带队并参加演唱的金东方幸福合唱团,以总分第一的成绩一举夺魁。



这支由金东方会员和员工组成的合唱团,年龄最大的80岁,最小的20岁。合唱团经过了短期紧张刻苦的训练,直到出发前还作了最后一次整队演练。最终大家以整齐划一的舞台形象、热情饱满的精气神、准确高昂的歌声,唱响了一首《走向复兴》的时代主旋律。当主持人公布各队成绩,最后报出的金东方队以9.67最高分荣获第一名时,全场不断响起热烈的掌声,金东方的团员们也高兴得欢跳起来……

(许虞)

### 金东方乒乓球表演赛精彩纷呈

(本报讯) 2019年9月21日下午,常州市丽华乒乓球俱乐部应邀来到金东方,与金东方乒乓球协会进行了一场精彩的乒乓球表演赛。丽华乒乓球俱乐部是常州市一支水平较高的队伍,经常活跃在常州地区相关比赛场合并屡屡获奖,这次派出了9名强将前来金东方参赛。

金东方乒乓球活动近年来异常活跃,发展步伐很快。随着入住会员不断增加,乒乓爱好者日益增多,乒乓球队从最初的几名发展成40人之多。乒乓场地从开园时仅有1个扩展到了4个,球台从1张增加到了10张。特别是在颐养中心对会所乒乓球室进行改造后,球场面貌焕然一新,可以容纳4张球台同时开展活动。

本次比赛是一场高水平赛事,丽华俱乐部进行15场表演赛,与金东方球员进行了8场互动表演赛。比赛现场,球员们个个表现神勇,一度十分激烈。双方队员你推我挡,你来我往,激烈厮杀,不亦乐乎。灵活的身姿,为队员们平添了几分年轻的气息。金东方乒乓球室被大家围得水泄不通,50多人前来观看、喝彩。大家通过球技切磋,提高了打球水平,也增进了友谊。

(刘振刚/摄)



### 省曲艺团评弹名家来颐养书苑演出

正值中秋至国庆秋高气爽之时,常州金东方颐养中心邀请到了江苏省曲艺团陈国君和陆燕玉两位先生,于金东方颐养书苑为金东方评弹爱好者弹唱长篇经典弹词《刘志远战更》,时间从九月十六日至九月三十日,每日下午二时至四时,连演十五天。

陈国君和陆燕玉都是江苏省著名的评弹演员。陈国君,台风大气,说表老练,角色传神,是书坛难得的女上手。陆燕玉基本功扎实,嗓音清脆甜润,曲调多变化,深受听众喜爱。二位先生出神入化的表演深深吸引了大家的耳目,表演中精彩的插科打诨不时逗得满堂大笑。



二位先生不仅精通传统书目如《打金枝》、《落金扇》等,这次还应听众要求,临时献演了一段大家耳熟能详的毛主席词《蝶恋花》。

为了丰富金东方会员的精神文化生活,金东方已经是第四次邀请评弹名家来颐养中心演出长篇弹词。(袁霞娟文/刘振刚摄)

### 锡剧协会举办锡剧专场

金东方锡剧协会的姐妹们经过三个月的辛苦准备,于7月28日晚呈现给大家一台高水准的锡剧专场。锡剧协会不仅精选了自己的节目进行精雕细琢,还邀请到了国家一级演员万建焕老师、武进锡剧团、奔牛镇戏曲协会、凤凰艺术团的老师们同台献艺。金东方医院三楼学术报告厅座无虚席,一个个精彩的表演吸引了数百名金东方观众。

金东方锡剧协会推出的《共同建设美好家园》,是由金东方会员自编、自导、自演的,剧本与配曲完成于2017年11月,并于当年年底首次搬上了舞台。该节目着力宣传金东方的文明行为公约,受到会员们的欢迎。近几年来,协会的老会员演唱水平在学习和演练中得到了较大提高,新会员的加入又壮大了协会的力量。言腊英会长入住金东方后,就认准了这个剧目的潜力。她根据多年的锡剧演唱经验,带领大家第二次给原有剧本配曲,并进一步刻苦排练。在这次演出中,演员们演唱纯熟,动作整齐,深受观众们好评。

集体节目《绣红旗》也曾在2017年演出过,在老陈大姐带领下,他们在演唱形式上作了多次改进,在提高节目的艺术性和观赏性上下功夫,还增加了一段配乐朗诵,从而增强了感染力。集体节目还有《长亭送别》。演员们亮丽的服饰和优美的唱腔十分出彩。

协会会员小许和小朱合演的《前园会》、小言和小朱合演的《后园会》、老王和老周合演的《凤凰山大火烧我心》三段戏,演员们的扮相、唱功、演技,都受到行家的肯定。

金东方董事长金建勇到场致辞,对金东方锡剧协会几年来取的的长足进步表示祝贺。金总还与汤秋琴老师联袂演出了《双推磨》选段。金总和汤老师活跃、风趣的演出,赢得了满堂热烈掌声。

(明月清泉文/许虞摄)



### 交谊舞协会举行庆国庆盛装舞会和沙龙

2019年10月1日国庆节当晚,金东方交谊舞协会举办盛装舞会,热烈庆祝新中国成立70周年。

10月3日下午,庆祝新中国70华诞专题交谊舞沙龙在金东方舞蹈房举行。交谊舞协会会员和交谊舞爱好者30多人参加了沙龙活动。沙龙共设三项议题:1、发言、座谈;2、跳交谊舞;3、拍照留念。

金东方交谊舞协会金超伍会长主持了沙龙。协会会

员、常州市审计局原局长戴耀南作了主旨讲话。每桌都推举代表发了言。

大家对金东方交谊舞协会成立以来的工作和成绩表示肯定,对会长金超伍和夫人马敏的奉献精神给予赞扬,也希望协会办得越来越好。

协会会员、金东方侨联主席王亮亮作了总结性发言。回顾了协会成立的过程,感恩金东方为交谊舞爱好者提供了优越的设施条件,鼓励会员们积极参加交谊舞活动,达到愉悦心情、锻炼身体、沟通感情、增进文明的目的。

全体举杯,祝愿伟大祖国繁荣昌盛,也祝福会员们幸福安康。

图为沙龙活动留下的这张值得纪念的集体照。

(吴曦文/刘振刚摄)

### 夸夸金东方的声乐班

新中国70华诞这天,时针未到8点,金东方大舞台广场便开始了“声乐沙龙”唱红歌庆祝国庆活动。由金东方声乐班自发组织的这次活动,犹如金东方会员观看北京国庆阅兵现场直播前的一次快闪,班长曹萍和班委许虞吹起了电吹管,电声乐器爱好者周学春和钱星夫妇携电吹管和电子琴加入伴奏,几十名声乐班学员引吭高歌,吸引了越来越多的金东方会员纷纷加入合唱。大家挥舞着小国旗,激情澎湃地歌唱祖国,年纪大的90多岁,年纪小的是从国外来看望爷爷奶奶的洋娃娃,激昂的歌声持续了近一小时……

金东方会员开展的各种唱歌活动丰富多彩。“大家唱协会”早在2015年就成立,随后相继有“阳光合唱团”、“晚霞合唱团”、“歌友会”成立。2017年夏季,在金东方董事长金建勇的重视和大力支持下,以提高唱歌水平为目的的声乐班在金东方老年大学开课,并配备了一架质量很好的教学专用钢琴,会员足不出家门就能接受优秀教师上门教学。声乐班以学习乐理知识,提高识谱能力,掌握正确发声方法,提高演唱水平为主,至今已进入第八学期了,学习了中国经典歌曲和外国歌曲近百首。最近,学员们又开展了每周一次“声乐沙龙”活动,进一步练习和巩固已学的歌曲,提升自己的音乐素质,金东方的各种唱歌表演活动也因此更加精彩纷呈。

今年9月27日,武进区牛塘镇隆重举办欢庆中秋、国庆歌咏比赛,金东方工会在员工和会员中挑选了40人组成幸福合唱团,由董事长金建勇带领,总经理郑美英率队参赛,其中就有16名是声乐班的学员,有的已年过80岁了。这个合唱团的平均年龄居14支参赛队伍之首,抽签演出是最后一个节目,大家虽然穿着普通的工作服,但出场时的精气神一下子就赢得了观众的热烈掌声。大合唱《走向复兴》演唱时,动作整齐划一,以最佳的风貌和优秀的演唱技艺一举夺魁,令台下的年轻人赞叹不已。事后不少员工感慨地说:“如果没有声乐班的学员手把手地

教我们,还真不敢上台唱呢。”

金东方许多会员坦言:“声乐班”培训了一批人,造就了一批人。一些从开课一直坚持学习的会员,有的从原来不识谱到美声唱法、民族唱法都能熟练掌握,还在金东方内外的文化活动中充分展示了自己的才艺。年纪最大的学员胡友艾今年90岁,他与85岁的学员余元超都是荣获共和国纪念章的离休干部,他们夫妻双双一直坚持上课,一同在居住的6号楼里热心组织和教唱活动。几年来,在金东方每月的集体庆生会、开园庆典、中秋、春节等重大节庆联欢会上,在各种形式的歌唱表演中,声乐班的学员都发挥了骨干作用。

2018年1月28日,声乐班首届音乐会成功举办,为临近春节的金东方家园增添了喜庆气氛,观看演出的许多会员开了眼界:“没经过声乐训练的唱歌完全不一样。舞蹈表演中声乐素质好的,感染力就是不同。”2019年之夏,声乐班以一场12个节目的汇报演出展示大家的学习成果,班委曹萍、潘荣兴、张继英集思广益,最年轻的李瑞雨担任艺术指导,6月16日声乐班汇报演出隆重举行,围绕进入晚年生活这一代人怀着对以往岁月的追忆,对曾经朝气蓬勃工作的怀念,对祖国走向复兴的激情和热爱,40名学员分别演出了大合唱、男声独唱、女声独唱、女声表演唱、经典民歌联唱、外国歌曲联唱、歌舞合唱等节目,并且师生同台互动。音乐艺术的感染力,声乐班的凝聚力和向心力,白发老人学声乐的坚持与毅力,在金东方内外传为佳话。

如今,声乐是金东方老年大学最热门的课程之一,每学期的学员只能招收六十多人,但仍有许多要求参加的。每一课,学员都要在课前跟着沈建秋老师的钢琴声集体练声20分钟。来自常州市老年大学的沈老师曾是出色的歌唱演员,当年得知一批跟随他学声乐多年的学生希望能在金东方继续听他课时,他义无反顾坚持风雨无阻地把音乐的艺术送到金东方。每次上课,沈老师都是一遍遍地边弹钢琴边教唱,教过的每一首歌,学员都要伴着钢琴还课演唱给他听。唱歌不但可以健身,唱歌还能疗“伤”,学员中有的平时沉默寡言,有的一直在轮椅上生活,但他们为了唱歌,几乎从不缺课,有的老人甚至由子女专程陪同来上课,有的在音乐中从失去亲人的情绪中走了出来,有的在音乐中身体一天天好了起来……

(陈嘉)

## 党员生活

## 不忘初心，牢记使命

最近金东方在党员中开展“不忘初心，牢记使命”的主题教育活动。这场全党统一开展的主题教育活动，覆盖9000多万党员，被视为百年历史上世界第一大党的一次“集体学习”。

回顾年轻时，总以为“老”是一道离我遥远的人生风景。然而四季轮换，春华秋实，蓦然回首，不觉已步入耄耋之年。新中国成立70周年之际，我90高龄——从当年风华正茂的小姑娘到了白发满头的老太太。现在身处盛世，作为一个共产党员在自然规律中“为其所能为”，需要积极参加“不忘初心，牢记使命”的教育活动，为自己栽上一颗生命的常青之树，创造人生第二个春天，健步走入新时代。

我自1949年2月参加新民主主义青年团后，革命理想信念从未动摇。70年来有过坎坷，特别是“文革”十年浩劫，把基层党组织打乱了，把机关砸烂了，我们下放“五七干校”劳动，好多老革命都靠边站了。我在“五七干校”三年多，养过猪，种过菜，樵过山柴，护过林，和林场工人打成一片。他们朴实、勤劳的作风对我启迪很大，我在劳动中也得到了锻炼。在那样的环境中，我向党组织打了

第二次入党报告。

到党的十一届三中全会召开时，我已年近百。1978年重回市总工会机关工作，1979年12月光荣地参加了中国共产党，终于实现了几十年来愿望。工会工作本身就是群众工作，为工人阶级服务。共产党员就是要不忘初心，扎根在群众之中。在三十几年的工会工作中，我经常蹲点在基层，和工人同吃同住同劳动，时刻不忘初心，努力把工作做到实处，争取把失去的时间夺回来。

我1978年7月1日就办理了离休手续，但57岁精神仍然旺盛，被组织留下来做机关老干部党支部工作，一做就是15年。我从副书记做到书记，从来都是真心实意为老同志干实事，经常到老同志家走访，遇到有困难的及时帮助解决。当谁生病了，就赶到医院问寒送暖，主动与医护人员联系，还帮助做好病人家属的工作。

我后来又到老干部局负责老干部艺术团工作10多年。艺术团起初只有合唱队，逐步发展了民乐、舞蹈、时装、戏曲、京剧等队，共有两百多名团员，每年都有几次演出。重阳节时我带队送戏到老年公寓，队员们自拉道具，认真演出，从未受过

礼物，只需要一杯清茶。那些坐在轮椅上的老人，乐得笑容满面。演出结束时观众掌声四起。离休老同志文化生活丰富，晚年生活欢度幸福了，我也乐在其中。

2017年11月我到金东方护理院养老，这是共产党对老年人的关怀。这里“医、养、护”结合，环境优美，设施条件好，医护人员素质高。光阴似箭，马上近三年了。这里基本上是80岁以上的老人，来自五湖四海，相处到一个大家庭。我主动组织了一个合唱队，有16个人，每周一下午教他们唱歌，已教了30首歌曲。每月护理院集体生日活动，合唱队总是第一个节目。现在要求大家每天早上背几遍，已经有两次上台不拿稿子了。大家称赞合唱越来越好。有些队员感到这是增强记忆、强身健体的好办法。

今年是新中国成立70周年，我今年已90虚岁。我们是新中国翻天覆地的变化的参与者、见证者。自80岁开始，我又提笔记日记，已坚持10年，记了8厚本。这是我送给后代的传家宝，让他们了解祖国历史，更加热爱祖国，永远忠于祖国。

(赵逸轩)

## 做习近平新时代学习型老人

我在2019年江苏省“人寿杯”十佳优秀文化老人颁奖大会上即发言时说：“年轻人学习，强调学而优则仕，学而优则富；我们老年人学习，一不求升官，二不求发财，‘求的是学而优则健’，‘学而优则贤’，做一个习近平时代身心健康的老人，做一个贤良、贤明的老人”。

我国著名数学家华罗庚生前曾说：“树老防空，人老防松，戒空、戒松，从严始终”，教育我们要活到老，学到老，不断地学习新文化、新理念、新知识。

首先，要树立社会主义的文化自信。努力学习以儒家文化为中心的传统文化，从唐诗、宋词、元曲、明清戏曲等传统文化中取仁、义、礼、智、信方面的知识、智慧，并努力从江南民俗文化、农耕文化中取接地气，保持质朴、勤俭和谐、淡泊的优良传统。认真学习中国共产党人所创立的红色文化，从长征精神、抗战精神、解放战争精神、抗美援朝精神中努力学习爱党、爱国、爱军的革命英雄主义和“一不怕苦”、“二不怕死”、“排除万难去争取胜利”的革命精神。努力学习改革开放四十年来的现代文化，学习习近平时代中国特色社会主义文化，学习新中国从站起来，到富

起来，到强起来的文化。坚持“四个自信”、“两个维护”，树立“两个一百年”的伟大理论、伟大梦想、伟大工程、伟大实践的必胜信心。

第二、要努力学习新科技、新知识。当今社会是知识爆炸的时代，我们要努力破除旧观念，跟上时代步伐，学习互联网、智能化等知识，努力做到网上交友、网上购物、网上学习、网上娱乐。

第三、要努力学习文娱、体育、健身等方面的知识。根据自己的兴趣爱好，学习书法、绘画、舞蹈、戏剧、摄影、声乐、乐器、写作、工艺、农艺、垂钓、茶道、球类、棋类、民间文艺等方面的知识。

第四、要努力学习时事政治，学习习近平新时达的政治、经济、文化、军事、治党、治国、治军和大国外交思想。老年人的学习，不仅要书本上学，更要看重在实践中学，不仅要看看有字的书，更要多看、多听无字的书。住在金东方的老人，奋斗几十年，有的是老军人，有的是老教授，有的是老医生，有的是老干部，他们的经历本身就是一部“百宝全书”，让他们讲奋斗、讲经历、讲理想、讲实践，这本身就是一个大学校、大课堂。

(沈成嵩)

## 70年后再次相见，我们“四兄弟”同住金东方

这“四兄弟”分别是蒋经宇、吴克贤、田云、冯国民。蒋经宇出生于1931年8月，排行老大，我们另三人均出生于1932年，按月份大小分别排行老二、老三、老四。按照生肖来讲，可谓“三只猴子伴一只羊”。从籍贯来看，除田云是济南人外，其余三人都是土生土长的常州人。

七十年前是同学。1949年4月23日常州解放，当时百废待兴。5月10日，常州地委和常州专员公署研究决定，创办常州专署财

经干部训练班，培养一批银行、征粮、税务干部，招收学员200人。闻此消息，我们于五月中旬纷纷报名参加革命工作。经过短期培训后，我们被编入中共常州地委农村工作队，带着武器分赴武进、宜兴等县农村工作。根据上级指示，要求首先发动群众，依靠广大贫下中农，做好夏粮征收工作，支持大军南下，继而进行减租减息，组织农会，建立乡村政权，开展反霸斗争，剿匪肃特，实行土地改革，开展镇压反革命等工作。随着土改工作结束，农村秩序逐步稳定。根据形势发展和工作需要，我们回到城市，被分配到机关工作。蒋经宇后来担任了常州市政府计划委员会主任，为常州经济社会发展做贡献。我们三个则先后上了大学，我学习法律专业，成为常州第一代律师，田云在江苏理工学院担任副教授，冯国民在北京，



当上北京国际关系学院教授。

由于自然规律，我们四人在上世纪九十年代先后从各自岗位上退了下来，按照党和国家的政策办理了离职休养的手续（简称离休），现在大家都已进入耄耋之年。

金东方的创办，为我们养老提供了极好的条件。2014年10月，蒋经宇首先发现并入住金东方，之后向我推荐。我考察后很满意，于2015年2月办理了入住手续。2016年4月，田云慕名而来。再后来，冯国民也从北京匆匆赶来，于今年9月下旬住进金东方。

俗话说“九九归一”，我们“四兄弟”在七十年前结下深厚的友谊，七十年后在金东方这块土地上得以延续和生根。回首当年，感慨万千，共叙友情，其乐融融。在金东方，我们过上了快乐幸福的晚年生活。

曾经同吃一锅饭，同举一杆旗，现在并肩养老，共同学习。入住金东方，这是我们在养老阵地上夺取的最大胜利！

(吴克贤文/许鹰摄)

## 图片讯息



金东方8月份党员活动日，李宁、张继英朗诵《等待》，缅怀共和国功臣，学习和弘扬邓稼先精神。



金东方9月份党员活动日，社区党总支组织党员参观常州青果巷。迎国庆看古城新貌，感党恩盼中华复兴。

## 会员佳作

## 头发

作者：焦祖尧

学校毕业了，我由当时的高教部统一分配到山西大同的一个工厂里搞技术工作。初到北方，一切很陌生，格外想念老家，想念母亲。一天早晨叠被子，发现被里布上有一根长长的头发，和纬线一起织在布里了。

毫无疑问，这是母亲的头发！这条被里，还有床单，是母亲种的棉花、母亲纺的线、母亲在土机子上梭一梭织成的布做的。一看到它，我的耳边就响起了母亲在油灯下纺纱和织布那单调的声音。母亲并不觉得那声音单调，她对日子对子女的希望，就在这单调的声音中，纺进纱里织进布里，去温暖和被荫子女。

我六岁那年便被送到外祖父家去上学。外祖母早逝，外祖父被生活的重担压得寡言少语，性格乖戾。他发火的时候也不对人大声斥责，但两眼一瞪却使我心惊肉跳。那时候，如果有人问我这世界上最怕什么，我会说最怕外祖父的眼睛。虽然两家相隔不过五里多路，但星期天外祖父也不让我回家，连暑假和寒假也要我给他看瓜看萝卜。孩子心里有话，总想找人诉说，诉说对象便是母亲，但我却很难看到母亲。母亲有时回娘家，办完事想等放学后看看我，外祖父却不许，说这样我会更加不安心在那儿上学。外祖父有他的生活哲理，认为一个人从小不吃苦，挂在大人裤腰带上，长大了是不会有出息的。母亲拗不过外祖父，只能回家，走到村前的木桥头，又悄悄折回到学校门口，等放学时见我一面。我绕着村子把母亲送过木桥，看母亲远去。母亲一步一回头，所有的疼爱和叮嘱都在她闪闪的泪光中了。

小学毕业后，我考取了武进县中。因为家庭经济困难，只能辍学在家学种地。一年以后，母亲还是借了两石麦子（夏天借一石麦子，冬天还一石大米），送我到常州淹城中学去读书。读了半年，母亲说家里实在供不起了，还是回家种地吧。母亲把我领到城里，去学校找级任老师何祖述先生。母亲知道何先生对我很关心，说退学也要给何先生打个招呼，要当面感谢他。何先生听母亲讲了来意，说我上学期考了全班第一的成绩，有奖学金，学杂费可以全部免交，只要每月交一点膳食费就可以了。母亲大喜过望，对何先生千恩万谢，说家里再难也要让孩子把书读下去。出城回家时，母亲一定要我在一个摊上吃一碗小馄饨。我让她也吃一碗，她摇摇头，掏出家里带来的两个干面饼子，递给我一个，让我就着馄饨吃，自己则有滋有味地啃着干饼子。母亲小时缠过脚，但回家路上迈着小脚走得十分精神。我知道母亲为我上不了学，已经几个晚上没睡好觉了；这个问题一解决，她的脚步一下子轻快了。

淹城中学与市里一个贫儿院只隔一道用竹子编的篱笆墙。在二层的宿舍楼上，可以俯瞰墙外贫儿院的建筑。每天晚上自修结束回到宿舍，凭着木楼的栏杆，总能听到对面一间亮着灯的屋子里，传来一阵阵忧郁的琴声。我想象弹琴人一定也有着艰难坎坷的经历。月亮高挑在篱笆竹梢头上，我抚着栏杆久久谛听那忧郁的琴声，夜露湿润了衣衫，圆月中仿佛出现了母亲的面孔。我会莫名地流下泪来，心里对自己喊道：“不好好学习努力上进，我便对不起母亲！”

后来我到苏州去上学，家里经济仍然窘迫。暑假结束要开学了，我背着拆洗过的被褥登程，身上却一文不名。母亲让我去找大哥，大哥在常州城郊一所小学里当教员，如果发了薪，就能给我几个钱去上学。母亲把我肩上的被褥背过来，送了我一程又一程。到了大哥那里，才知道他还没有发薪。大哥给了我一万元旧币（相当于后来的新币一块钱），我直奔常州火车站。当时从常州到苏州，慢车票价九千七百元，快车是一万一千五百元，大哥给的钱，只够买一张慢车票。一辆慢车刚刚开过，下一趟慢车四个小时后才来；快车不久便到，我身上的钱却不够买一张快车票。无奈中我只好买了慢车票。在长木椅上坐下，等待下一趟慢车开来。忽然母亲出现了，她赶路赶得满头汗。母亲说，她怕大哥还没发薪，开学是耽误不得的，所以向人借了点钱，先是追到哥哥处，接着又赶到车站来了。母亲先是交给我遗忘在家的一本书，又从贴身小褂里掏出借来的钱，去换了一张快车票，其余的钱叫我放好。纸币是湿的，那是母亲的汗水。快车这时到站了，我背着被褥走向车厢。母亲叮嘱我好好读书，不要牵挂家里，船到桥头自会直，再困难也会过去的。母亲的眼睛里只有期待，没有泪水，我却早已泪流满面。在车上，我眼前出现的只是母亲小脚急急赶路的身影，耳边响起的只是母亲叮嘱我的声音。

母亲患脑溢血，在床上躺了三年，于1988年11月30日去世了。我们兄弟姐妹五人都在外边工作，只有一个小妹妹在农村老家。大家都希望母亲的晚年能在自己身边度过，好尽一点孝心；母亲却放不下在农村的妹妹，到外边住一阵便急着回家，留她再住长一些，她说不要留我，再留我就要生病了。她病倒以后，我们商量了把他安顿在常州城里大哥家，请了人照护她。她在床上躺了三年，不能行动，连身都翻不了，后来生了褥疮，也没一点呻吟叹苦，心里想着的还是子女。她得病后我回去看过她三次，给她一点钱，她总是不，说你们在外边不容易，你们都过得好工作得好，我就放心了。

母亲希望我们在外边都过得好，绝不仅仅是指物质生活。人生路上，谁没有遇到沟沟坎坎？在十年浩劫中，我差点家破人亡，生活的路好像已经走到了尽头；在巨大的绝望中，想起数千里外的老母，便也增加了生的力量。在漫长的生活道路上，在各种境遇中，应该怎么生活，不该怎样生活，是有各种选择和可能的；这时候，母亲的形象，母亲的愿望，往往是决定我取何种选择的重要因素之一。母亲不会讲大道理，她走完了朴素的一生，她到这个世上来就是为了把自己的一切奉献给子女，让子女能很好地为社会服务；她用奶汁喂养我，心血浇灌我，甚至自己的头发变成纬线织成的布温暖我，却不要求任何报答。细细想来，做人的道理也都蕴涵其中了。

【庆祝新中国成立70周年征文】

## 一锅香飘神州大地的金坛腊八粥

作者：沈成嵩

“要看农民巧不巧，就到腊八粥锅里找一找”，“要看乡村多种经营搞得怎么样，就看一锅腊八粥煮的香不香！”

每当腊月初八这一天，当我们常武地区揭开农家那香喷喷、滚笃笃的腊八粥锅时，只见芋头、山芋、花生、莲心、白果、红枣、荸荠、大米、排骨、茨菇、冬笋、红、白、黄三色萝卜，乌、黄、红、绿、青五色杂豆，滚滚碌碌，浮满一锅，那香气，那色彩，没开锅就夺走了人的眼睛，“牵”走了人的鼻子。

一九七八年腊月初八，我曾在金坛县城东乡金花村，应城东乡党委书记常挺芳之邀，参加了一次名为品尝腊八粥的现场会。与会的除城东乡二十多个村的支部书记外，还有县农口的领导。

当时刚粉碎“四人帮”不久，党的十一届三中全会刚刚召开，乡村里还在搞“大批促大干”，还在“割资本主义尾巴”，农民在田埂上种几棵豆，到集市上卖几个芋头、山芋，也要到评工会上“狠斗私自一念”，说什么“不能在社会主义的田埂上缠资本主义的毒苗”。

我正在纳闷时，常挺芳宣布入席吃腊八粥。当我们端起碗时，一个个都呆住了，这清汤清水的腊八粥碗里，除了米、菜、豆、芋头、胡萝卜五样外，再也没戏了……

老常笑着说：“吃啊，不是‘以粮为纲’吗？这也不让栽，那也不让种，割了‘尾巴’，只能苦了‘嘴巴’，那我们就和资本主义的瓜果蔬菜、五谷杂粮、鱼肉禽蛋划清界限……”

一席话，把大伙的气都说上来，纷纷议论开了。这个说：“这清汤清水的腊八粥，就像一面镜子，照出了‘以粮为纲，全面挤光’的祸害。”那个说：“乡村里多种经营上不去，城乡市场就不可能繁荣，

农民的钱袋子就永远鼓不起来。”还有一位小学教员说：“古人也是‘乡村四月闲人少，才了桑蚕又插田’，‘安石榴花猩血鲜，凉荷高叶碧田田’，中国农民从古到今都是渔樵耕读、瓜棚豆架，半农半商，哪有不搞多种经营的道理。”

待大伙讲完，常挺芳同志像变戏法一样双手一拍说：“好，我们到隔壁另一家再吃一锅腊八粥……”

这可是原汁原味的腊八粥啊，大伙数了数，总共有24样花色品种，一致认为：这才叫农村产业结构调整，这才是“拨乱反正”的腊八粥！

散会时，常挺芳捧出一包包“花生种”、“茨菇种”、“荸荠种”送给各村的支书，要大家回去“依样画葫芦”，也开一次“吃腊八粥”的现场会，并且争取到明年大多数农民家的腊八粥锅里达到二十三样、二十八样，让多种经营搞得红红火火。

在回县城的路上，我感慨万千地对老常说：“想不到一锅腊八粥里有这么多的学问！”回到办公室后，我连夜和孟济元同志一道，赶写了一篇《腊八粥又煮香了》的小通讯，发给了新华社江苏分社。很快这800字的文章被1979年1月2日《人民日报》二版刊出，并被《农民日报》、《经济日报》、《新华日报》等国内十多家报纸转发。这篇文章还被中共中央农村政策研究室选用，作为参阅文件转发的到全国乡镇以上党委。此稿被《人民日报》誉为“一篇以小见大的好新闻”，评为1979年度好稿。一锅小小的“金坛腊八粥”，作为贯彻党的十一届三中全会精神，影响了全国。从此以后，“以粮为纲”不提了。在发展粮食生产的同时，多种经营全面发展，活跃了城乡经济、市场，增加了农民的收入。

## 作品选登

念奴娇  
贺新中国七十寿

杨静

庄严宣告，  
看雄狮，  
崛起东方红彻。  
七十年来风雨疾，  
此岁气尤豪绝。  
高铁穿行，  
巨鹰声烈，  
点赞新英杰。  
初衷牢记，  
喜将前景宽阔。

一带一路同歌，  
飞天揽月，  
又下洋探鳌。  
北斗高悬昭万象，  
举世俱为风发。  
华夏生辉，  
五洲焕彩，  
环顾全球悦。  
和平携手，  
随他人在抽咽。

## 我们的金东方

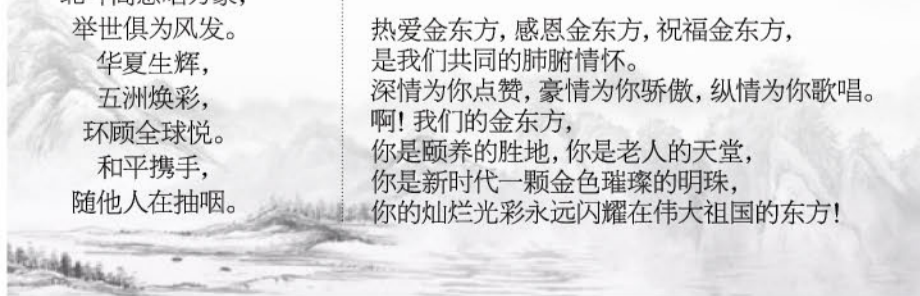
（献给金东方开园五周年）

戴玉新

金东方颐养中心的会员来自五湖四海、四面八方，不是亲朋好友，胜似亲人一家。我们容光焕发，活力不衰，老当益壮。选择金东方、投身金东方、享受金东方，是我们期盼的理想。学好老顽童、做好老来俏、当好老寿星，是我们努力的愿望。欢聚一堂，喜气绽放，我们是金东方最美的景象。

金东方是我们的如意之家，造就这个家，建设这个家，壮大这个家，你作出了卓越的贡献，你建立了不朽的功勋，你创造了老年事业发展的崭新辉煌。生活在温暖的大家庭中，我们快乐无比、幸福无限、美好无涯。我们扬眉吐气、心旷神怡、益寿安康。我们的晚年是多么的轻松、舒畅、阳光……你为我们实现了颐养天年的追求梦想！你倾心倾力，奋斗不懈；你欣欣向荣，奋发图强；你全心全意，服务养老；你利国利民，功德无量。

热爱金东方，感恩金东方，祝福金东方，是我们共同的肺腑情怀。深情为你点赞，豪情为你骄傲，纵情为你歌唱。啊！我们的金东方，你是颐养的胜地，你是老人的天堂，你是新时代一颗金色璀璨的明珠，你的灿烂光彩永远闪耀在伟大祖国的东方！



## 金东方医院举办2019年第二届护士操作技能大赛



2019年9月18日下午，金东方医院（常州二院金东方院区）在三楼学术报告厅圆满举办了2019年第二届护士操作技能大赛。护理操作是临床护理工作的重要组成部分。大赛旨在加强护士专业技能训练，提高护理技术操作水平和服务能力。

本届护士技能大赛得到了院领导的高度重视和支持。在院办、医务处、护理部的精心组织下，从大赛动员会开始，每一位选手都经过了理论和操作技能两方面严格的考核。经过层层选拔，从101名选手中选出22名优秀者入围决赛，进行最终的角逐。

决赛当天，金东方医院董事长金建勇、总经理倪晓谦、执行院长朱傲霜、常州二院护理部主任徐宇红、金东方护理院院长袁妮、常州二院大科护士长潘岁月、韩惠芳、黄丽玉、张继红以及金东方院区各职能科室主任、科主任、护士长亲临现场观摩、指导。

金建勇董事长致辞，充分肯定了本次技能操作比武的重要性，鼓励各参赛选手赛出好成绩。

本届竞赛由常州二院护理部主任徐宇红及各大科护士长担任比赛评委，既有团体名次的争夺，也有选手个人技能的展示。比赛项目分为单人徒手心肺复苏、心电监护、密闭式静脉输液三项操作，对参赛选手进行全方位的综合能力考核。

决赛现场，选手们个个热情饱满，动作娴熟，操作准确，以最佳的精神面貌展现自己的风采。评委们

一丝不苟，对选手进行认真评分，比赛结束后评委们对选手的操作表现进行点评，内容涵盖操作技能的熟练程度、沟通技巧、人文关怀以及应急能力。比赛结束后由朱傲霜院长做赛后总结，认为此次比赛贴近临床，贴近护理实践，希望护士们通过技能操作比武不断提升自己，继承、发扬“南丁格尔+”时代精神，与时俱进，不断学习。

本届竞赛经过激烈角逐，最终评选出团体奖3项、全能奖3项、个人单项奖19项，共计25个奖项。

本次技能竞赛活动，达到全体护士岗位技术练兵目的。不仅搭建了互相学习的平台，掀起了浓厚的比、学、赶、超的学习氛围，更重要的是增强了团队凝聚力与团结协作精神，彰显了以患者为中心的护理文化，真正做到守护患者的健康平时多流汗，患者少遗憾。（金东方医院 供稿）

## 护理院十四楼病区的点点滴滴

走进金东方护理院，见到的工作人员都是面带微笑，好像准备随时帮助你。我们住在十四楼的老人深深体会到了这一点。

我们这些老年人都是有着被疾病折磨的痛苦来到护理院的，非常期待得到安全健康指导和服务。在这里住院后，我们看到了医护人员对我们的尊重和关心。他们对我们的态度温和、热情，每次查房时，都是详细询问病情，即时诊断，对症下药，针对老年人的特点，交待注意事项。尤其是陈主任、王主任、万医生总是特别认真地回答我们的疑问，给予详细解释，对病人的需求尽量满足。老人稍有病痛，即使在半夜，也马上有医生赶到老人身边。

护士们也都很年轻干练，充满活力。在护士长带领下，个个护士技术熟练，操作时尽量方便病人，巡视时，“爷爷”“奶奶”的亲切称呼着我们，把我们当做自己的亲人。大家闲谈时，对他们也是一片赞扬声。对他们的奔波操劳，也是由衷感谢。我们感到在这里不用担心发生意外，随时随地有医护人员保护着我们。

小庄和小羊是我们的护理员，两人整天笑嘻嘻的，像亲人一样照顾着我们。他们和善又勤快，每天为我们洗衣服、送水、做杂事，为行动不便的病人洗澡，还要为我们安排一日三餐，他们餐具清洁工作做得好，熟记每人对饭菜的喜好和

要求，不用过多交代，到时见餐桌上已有为你准备好的饭菜。有人胃口不好，他们每天不怕麻烦，为你粉碎好并端到手上。对不能到餐厅的老人，就将饭菜送到床边。有人胃口不好，就将自己带来的菜送给老人吃。哪个胃口好了，他们陪着我们高兴。如果有人外出回来过了餐时，他们总是将饭菜保存好，到时加热再给我们。这些都叫人很是感动。天气冷了刮风了，他们一再交代大家注意保暖，外出时又交待走路要慢些，不要穿拖鞋。29床病人大腿有支架，疼痛难熬，性情烦躁，他们就关心备至满足她对生活上的要求，有求必应，和她聊天，使她精神放松，对疾病有了信心，改善了精神状态。这样，我们整个病区现在是充满了温馨、和谐，没有人唉声叹气，只有笑声盈盈。每到就餐时，餐厅内相聚一堂，轻声交谈，成了一道风景线。

我们也有许多杂事麻烦其他部门的工作人员。少了报纸、电脑故障了，就找小董；灯泡坏了，冰箱坏了就找老周。反正找到哪个都能热情地解决。食堂小王为了改善伙食，常到我们病区听取意见，有许多地方都得到了改善。进出大门，门卫也是笑脸相迎相送。这点点滴滴使我们感受到了微笑和温暖，让我们生活上没有一点困难。在这样有医有养的环境中安度晚年，还有什么不开心的呢！也盼望这些正能量能一直传递下去。（朱丽珍）

## 老年赋

——写在中国第一个老年节到来之前

宇宙之伟，无际无疆；自然之美，枯荣有常；日月之老，无始无终；人生之短，长河一浪。观万物而鉴己兮视界高远，思千古而察今兮襟怀宽广。

呱呱坠地，懵懂成长；及冠及笄，青春荡漾；立而不惑，年富力强；及至花甲，尊老为上。任年华如逝水兮一去不回，愿岁月若流金兮永不褪光。

人到老年，毋庸惆怅，重新启程，旌旗在望。学有识，技有长，言有据，行有章；力未竭，体犹康，志未短，趣犹昂。正第二青春之起步，乃闲适时日之开场。风花雪月，在乎山水之间；琴棋书画，工于方寸之上。唱歌跳舞，拾回当年欢愉；练功打拳，留住往昔健壮。盘土忙园，丰富餐桌成色；拈花弄草，装点庭院景象。含怡弄孙，尽享人伦乐趣；问政议事，不忘天下兴亡。或有亲民之意，事杂务于社区；或有一技之能，解急困于街坊；或有科研之好，攻繁难于未知；或有立言之才，呈佳作于庙堂。栉风沐雨时欣然与晚辈同在，取精用弘日坦然与后人共享。

人到老年，毋庸慌张，量力而为，无欲则刚。心可雄，意可满，毕竟已退后半；事正兴，业正隆，终究不在前场。着意公益，重在参与，何令争分夺秒？专心个好，顺其自然，哪须限时限量！逢凶险，生恙疾，戒急戒躁；受非议，遭冷遇，忌卑忌亢。不摆谱，不狂傲，不偏执，不猜疑，怜爱晚辈，善待友邻；勿恋权，勿羡势，勿妒财，勿比富，鄙视贪腐，信守纪纲。勤奋可致寿高，豁达方显年轻，守诚升华人格，行善累积高尚。护紧慈悲心，洗清好肚肠，常用宽心锅，多喝和气汤。岁增寿减兮需调节情绪以保安宁，时过境迁兮当平和心态但求舒畅。

人到老年，毋庸彷徨，前有表率，烁古流芳。屠牛朝歌，卖食棘津，姜子牙寿星杖朝方出仕人相；平乱安史，御敌回纥，郭子仪年近古稀犹跃马疆场。一千幅图，二百万言，七旬李时珍定稿《本草纲目》；八百药物，八千方剂，百岁孙思邈搁笔《千金》二方。陆放翁八五吟《示儿》，发忧国情思；齐白石九三画《鹤梅》，报神州吉祥。成事无分老少，有不为忘年老，古今人杰济济兮承前续后，中外英才比比兮熙来攘往。一部灿烂人类史，不乏皓首写华章。

恰逢盛世，百业兴旺，生活改善，有质有量，医疗进步，人寿高涨——是业绩，当自豪，老龄化应运而至势不可挡；日子还紧，初涉小康，设施滞后，观念迷茫，章法疏漏，服务粗犷——问题多，压力大，老龄化来势迅猛猝不及防。积极应对，知难而进，瞻前顾后，纲举目张。政府主导，社会服务，儿女尽孝，志愿者帮。老有所医，老有所养，老有所学，老有所乐，老有所为，“五有”并兼。老人情趣，常慰常问，老人疾苦，勤顾勤襄。老人福利，循例优待，老人权益，立法保障。“老人之家”，建于小区，老人之节，庆在重阳。爱吾爱以及人之爱，仁爱普泽兮共建现代社会之和谐；老吾老以及人之老，老幼共济兮同引传统美德之弘扬。

华夏文明，源远流长，咏老幽歌，世代传唱。“老骥伏枥，志在千里。烈士暮年，壮心不已”，曹孟德以歌述志，气势飞扬；“人谁不顾老，老去有谁怜？莫道桑榆晚，微霞尚满天”，刘禹锡酬宾论老，心胸坦荡；“愚公未惜移山力，壮士须怀断腕观”，董必武借寿陈情，矢志不渝；“老夫喜作黄昏颂，满目青山夕照明”，叶剑英八十抒怀，豪情万丈。温故而知新兮给力先贤道德文章之光，继往开来兮永葆中华人文精神之辉煌。

（杨仪于2013年10月）

## 会员心声

### 小小雨伞暖人心

金东方颐养中心是全国五星级养老基地，从硬件设备到软件都是一流的。“入住金东方，养老有保障”，这是会员们共同的心声。

自从2018年12月地下室翻新工程开始，地下通道便暂时封闭了。园区领导考虑到下雨天老人出行不便，于是在会所的两个出入口和各幢楼的门前设置了专门的雨伞架，放上若干把共享雨伞，方便会员们使用。一遇天雨，会员们走出楼门，就可以拿上一把共享雨伞，从院内的各个角落走到会所门前，再把雨伞放到会所雨伞架上就行了。然后我们到会所参加各种活动，到食堂用餐，都非常方便。

从小小的一把雨伞，让我们感受到领导对老人们的关心、照顾和爱护是无微不至的。每当拿起这把小伞，心里暖洋洋的，感激之情无以言表。住在金东方，真是太幸福了！

另外，我也顺便提醒一句：大家不要把雨伞拿到院外的超市，随便扔到门外（我见过两次）。请遵守园区的家规，爱护我们共同的家园。（李子）

## 简讯

### 金东方会员赴洪泽仁和小学爱心助学



7月25日至26日，星火爱心助学协会金东方分会组织会员赴淮安洪泽爱心助学，分会会长周兴富带领16名代表一同到了仁和小学，为20名受资助的贫困小学生每人发放了600元资助金。这20名贫困生中有18名是由金东方分会会员对口资助的。周兴富、贺建平、张继英三位书法家还现场为该校小书法爱好者挥毫，鼓励他们好好学习文化，将来为建设祖国出力。

改革开放以来，江苏总体进入了小康时代。但是，由于种种原因，农村还有一些地区、一些家庭没有脱贫。资助活动结束后，会员们又分三组考察慰问了三户贫困家庭。

金东方分会是于2018年11月在武进区星火爱心助学协会年会上宣布成立的，起初有会员42名，如今已发展到98名。爱心助学任重道远，我们的队伍还要扩大，工作还要做得更好。（周明达）

## 金东方侨联节目登上省侨联盛典舞台

10月13日晚，江苏省侨联举行“一路同行 侨耀江苏——庆祝中华人民共和国成立70周年暨江苏省侨联成立40周年盛典”，展现江苏侨联四十年促进国家现代化建设、促进中外友好合作的辉煌成就。在晚会第三篇章“暖心之路——报春晖”中，金东方侨联排练的情景剧《最美的故事》登上了盛典舞台，精彩演出赢得全场掌声雷动。据有关评论说，来自最基层侨联组织带来的情景剧《最美的故事》，真人演真事，老人们质朴青涩的本色表演，是对侨界温暖最真实的还原。（李兰萍）



## 冬季燃气安全提示

2019年10月13日上午江苏无锡一小吃店发生燃气爆炸，事故共造成9死10伤。小吃店周边店铺受到爆炸波及，墙体、玻璃、窗框以及空调外机等都有不同程度的损坏。事故发生后，省委书记娄勤俭、省长吴政隆立即作出批示，应急、公安、消防、卫生等多部门展开救援。无锡市委书记李小敏、市长黄钦第一时间赶到现场，迅速成立现场指挥部和各项工作组，组织开展事故救援处置工作。

这一严重事故也必须引起我们每一个金东方人的高度重视，采取严格的安全措施，防患于未然。

一、科普知识：燃气是指气体燃料的总称，种类很多，主要有天然气、人工燃气、液化石油气等。是一种易燃、易爆、易中毒的气体。当空气中含有管道燃气达3.8%~24.8%或空气中含有液化石油气2%以上时，则为爆炸性混合气体，不仅遇到明火、电火花或其他激发能量会发生爆炸事故，还会因泄露导致中毒事故。

秋冬季节作为防范火灾重点时节，家中防范燃气火灾要做到以下几点：

1、保持室内空气流通：管道天然气完全燃烧时，需消耗空气量是该气体的4倍以上，应保持厨房、燃具周围有良好的通风状态避免在相对密闭环境中缺氧。

2、注意人走火熄：用气完毕，要关闭阀门。临睡前，外出前应检查确认燃气管道和灶具阀门已经关闭；

3、使用燃气要照看：切勿在无人照看的情况下使用燃气具。汤、粥、牛奶、水等烹煮时容易溢出，要多加照看，以免汤水淋熄炉火，造成燃气泄漏。同时避免儿童接近燃气具。

4、打不着火应停顿：如果连续三次打不着火，应停顿一会儿，确定燃气消散后再重新打火。燃气多次释放，遇到明火极易燃爆。

5、燃气管使用规范——避免管道部件老化：家中的燃气管一般有三种，一是软管，这种管子容易老化而出现断裂、漏气等危险因素，使用超过18个月就需要更换；二是燃气波纹管（金东方颐养中心住户室内使用），这种管子用2年是可以的（由新奥燃气公司每半年到各单元户内定期检测）。三是铝塑管，这种管子使用年限为50年，但要定期检查接口处。

二、家用燃气泄漏主要原因：

1、胶管问题致使燃气泄漏：燃气胶管是连接燃气管道和燃气用具的专用耐油胶管，根据几年来的燃气事故统计分析，因燃气胶管老化或老鼠咬破而造成的燃气泄漏事故占所有燃气事故的30%以上。

2、点火失败，导致未燃烧的燃气直接泄出。

3、使用时发生沸汤、沸水浇灭灶火。

4、关火后，阀门未关严。

5、由于燃气器具损坏造成的泄漏。

6、搬迁、装修等外力破坏造成的接口漏气。

7、管道腐蚀或阀门、接口损坏等。

三、燃气泄漏的应急措施：

1、异味明显，断气通风、离开房间联系管家及时抢修。发现室内有天然气味（臭鸡蛋味）、燃气突然中断以及没有燃气时，应立即将灶具阀、管道阀关闭，并打开门窗通风。不要使用其他电器设备避免电火花，动作应轻慢同时避免金属猛烈摩擦产生的火花，然后到达室外联系楼栋管家检查。

2、迅速离开，以防中毒。若室内天然气等异味较为明显，应迅速撤离，以防窒息、中毒。

四、家用燃气着火应急措施：

1、迅速关闭入户总阀门，切断气源，断气灭火。

2、当火势较大无法关闭阀门时，使用灭火器喷射火焰根部，并迅速关闭楼栋燃气总阀门。

3、当火势较大无法控制时，应立即拨打火警电话。

五、家庭用气七不准：

1、不准擅自拆、改燃气设施和用具。

2、不准将燃气管道、阀门、流量表、燃气器具等燃气设施密封或暗室安装。

3、不准在安装燃气表、阀门等设施的室内堆放杂物。

4、不准在燃气管道上牵挂电线、绳索悬挂杂物。

5、不准私自开启或关闭燃气管道公共阀门。

6、不准非法使用燃气设施和偷盗、转供燃气。

7、不准在天然管道线上建造房屋和临时建筑。

（颐养中心安保部）

## 兴趣活动风险提示

亲爱的金东方会员：

金东方现有几十个会员兴趣爱好活动协会，并经常组织集体活动，且参与人数较多。

为安全起见，请您务必根据自己的身体状况决定是否参加，一定要避免在身体不适时参加这些活动。在参与活动时，也应当时刻注意自身安全，避免发生碰撞等对安全有影响的情况。

金东方会员绝大多数都是老年人。老年人都存在不同程度的骨质疏松等，以及容易因体力、体质等原因发生其他的状况，任何场合都有可能发生跌倒。尤其是在集体活动过程中，由于身体活动较多，如果与他人发生身体不当接触而跌倒，就有可能产生软组织损伤、骨折、或者其他意外。

特别提示各位会员，如在参与活动时一旦不慎发生意外，应当及时检查身体，就医诊治，或紧急呼救金东方工作人员协助，通过快速、有效、合理、合法的方式进行处理。

（颐养中心康乐部）

## 省老龄协会赴常州就金东方文化养老开展专题调研

### 《从金东方颐养园的实践看文化养老的走势》已发往北京

江苏省老龄协会 杨仪

本报讯 省老龄协会接到中国老龄协会“新时代积极应对人口老龄化高端研讨会”论文征集启事之后，立即派出老龄科学研究中心的周传章、杨仪二同志，前往常州市金东方颐养园（以下简称金东方）调研，经过座谈走访，与颐养园的同志一道，赶写出了专题报告《从常州金东方颐养园的实践看文化养老的走势》，已于8月28日发往北京。

专题报告在概述了金东方文化养老大体情况后，开宗明义指出：文化养老，是在老年人物质生活需求得到基本保障的前提下，以学习知识、交流思想、活跃氛围、升华情操为基本内容，以张扬个性、崇尚自立、发挥专长、愉悦身心为主要目的的高品质养老方式，既传承优秀传统文化，又体现当代人文关怀，可以让老年人有所学，有所为，有所乐，有所爱，极大地提高晚年生活质量。而后从3个方面阐明推行文化养老是对古人着意养心优良传统的继承，是现代老年人追求高品质生活的内在要求，是高质量发展养老事业的必然取向。此为专题报告的第一部分。

报告的第二部分，用详实的材料，介绍5年来金东方实施文化养老的成功探索，主要讲了10个方面的积极举措及其产生的正面效果：

一是设置老年大学和“聊天养生俱乐部”，让老人活到老、学到老。

二是组织老人根据自己的兴趣爱好参加歌舞弹唱、琴棋书画、健身旅游、文体表演等活动，让老人身心不惰，笑口常开。

三是经常开展节庆、民俗文化活动，帮助老人打开记忆的闸门，留住乡愁。

四是将互联网融入现代养老生活，帮助老人展开想象翅膀，赶上时代节拍。

五是提供学习农艺、工艺场所，让兴趣广泛的老人实现在职时未曾了却的夙愿。

六是鼓励老人参与园区管理，帮助老人找回“工作岗位”，离职后一样可以实现人生价值。

七是提倡结伴养老，解决单身老人的孤独感，使老人老有所依。

八是贯彻“全心全意为老人服务”的宗旨，员工甘心当老人的孝子贤孙，给以更多人文关怀，让老人情有所托。

九是引导入住老人营造健康的家文化，树立文

（上接第三版）独唱《微风吹过哨卡》、《我爱你塞北的雪》等优美抒情；舞蹈《洗衣歌》等跳跃快乐……高潮一个接着一个。整场演出在全体团员雄壮的军旅歌曲中结束。



金东方约600名老人汇聚金东方大舞台广场，观看了这台国庆重阳双节节目的高品质表演，再次激起了老人们对革命战争年代的回忆和感慨，激发

明家风，建立和谐的邻里关系。

十是拓展文化养老内涵，编撰书籍，创办报刊，开设网站，引领“文化养老”新时尚。

有做法，有效果，有故事，有数据，有较强说服力和可操作性。

报告的第三部分是放眼大局的几点思考，强调推行“文化养老”，绝不是否定“物质养老”，没有“物质养老”的保障，“文化养老”只能是空中楼阁，纸上谈兵；“文化养老”超越了传统的瞻养观念，养老的着力点既在“保健”，也要“保康”；机构养老更利于文化养老的实现，社区一样大有可为；“文化养老”能否有效实现，关键在于有没有一支懂文化又熟谙文化养老要旨的领导骨干力量。

金东方深信文化乃可持续发展之魂，文化养老的要旨就是激活人的精气神。

他们在园区中心位置先行设计建造了文化会所，老年大学、颐养书院、图书馆、大舞台、茶吧、健身房、游艺室、游泳池等应有尽有，甚至还为信教老人设置了小型佛堂和耶稣堂。对中心开展的各个文化养老项目，领导都亲自参与策划和组织实施，并身体力行，经常参加活动。

入住金东方的老人中有院士、学者、教授、作家、艺术家、科学家和众多行家里手，也有工人、农民、企业主和企业事业单位退休人员，他们中的许多热心公益者积极行动，形成了一个实施文化养老的骨干团队。农耕文化学者、作家沈成嵩积极建议组建的颐养文化研究会，为开展文化养老不断进行理论探索，为开拓项目、设置活动出谋划策；沈老参与并经常主讲的“喝茶聊天养生俱乐部”常聊常新，几年间亲自主讲了数以百计的话题，给众多老人带来了知识和乐趣。

文化养老办得红红火火，激活了老人的精气神，金东方成为一个可供各地效法的样板。

【省老龄协会主要调研人员】

周传章——江苏省老龄协会顾问，老龄科学研究中心副主任（江苏省卫生厅原副巡视员、省老龄协会副秘书长）

杨仪——江苏省老龄协会老龄科学研究中心特邀研究员（江苏省委宣传部原处长、省老龄协会副秘书长、《江苏老龄》主编）

大家对祖国母亲的深情和热爱。

看完演出后，许多会员仍然难以平静激动地心情，纷纷在微信群里发表观后感言。现摘录部分如下：

“这是一次成功的演出，气势恢宏，形式多样，非常专业。我尤其觉得开始的合唱不错，铿锵有力”。

“这是一台充满朝气、生动活泼、充满正能量的成功演出。在场的我深深地被节目的情景所感染。节目丰富多彩，很有功底，很有欣赏价值”。

“以前看过两次老战士艺术团的演出，这次看了之后还是很惊讶。刚劲和柔美自然融合，有威仪，有气魄。大舞台的衬托也起到了相得益彰的作用”。

“很开心的是演员中还有我们金东方的家人，我们高兴地看到了安莉大姐、祁哥以及兰萍和小雨姐妹俩，还有三期的新会员”。

“很感谢金东方摄影团队为拍摄制作付出了辛勤的劳动”。

（刘振刚）